ERNÄHRUNGSSTRATEGIE

FÜRS TRAINING IM AUSDAUERSPORT

V01 2021

ERNÄHRUNGSSTRATEGIE TRAINING

Julian Schepp
ALLEZ COACHING
Coaching, persönliche Entwicklung und mehr.

ENERGIEAUFWAND UND QUELLE	BEREICH TRAININGSFOKUS	ZWEI STUNDEN VORHER	IN DER STUNDE VORHER	ERSTE STUNDE	ZWEITE STUNDE	JEDE WEITERE STUNDE	LETZTE STUNDE
	1 REG	Normale Ernährung je nach Tageszeit	Kaffee oder Tee	Wasser	→	→	Wasser
GL	2 GA01 *Tief*	Keine Kohlenhydrate	Kaffee oder Tee	Wasser	Wasser	→	Wasser
	3 GA01 *Hoch*	Keine Kohlenhydrate	Kaffee oder Tee	Wasser	1 Riegel pro 30 min	½ Gel pro 20– 30 min	½ Gel pro 20– 30 min
Aerob / GA / TEMPO Übergang	4 GA02 *GA/TE*	Normale Ernährung je nach Tageszeit	Je nach Tageszeit und eigenem Bedarf	Wasser	1 Riegel pro 30 min	½ Gel pro 20– 30 min	½ Gel pro 20– 30 min
	5 GA02 *TE*	Normale Ernährung je nach Tageszeit	Je nach Tageszeit und eigenem Bedarf	1 Riegel oder ½ Gel nach 30 min	→	½ Gel pro 20– 30 min	½ Gel pro 20– 30 min
	6 SCHWELLE *TE*	Verstärkt Kohlenhydrate *Train High*	Snack mit Kohlenhydraten z.B. Riegel	1 Riegel oder ½ Gel nach 30 min	→	→	½ Gel pro 20– 30 min
TEMPO	7 VO2 MAX *TE*	Verstärkt Kohlenhydrate *Train High*	1 Gel + Wasser	½ Gel pro 15 – 20 min und eventuell Cola	Sehr belastende Intervalle, Dauer typischerweise von unter einer Stunde.	- - -	- - -
	8 ANAEROB *TE no O2*	Verstärkt Kohlenhydrate *Train High*	1 Gel + Wasser	½ Gel pro 15 – 20 min und eventuell Cola	Sehr belastende Intervalle, Dauer typischerweise von unter einer Stunde	- - -	- - -
Anaerob / TEMPO no O2	9 Neuromuskulär *TE no O2*	Kein strukturiertes Training in diesem Bereich	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -
	10 All-Out *TE no O2*	Kein strukturiertes Training in diesem Bereich	- - -	- - -	- - -	- - -	- - -